
HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DIET CALON ATLET TERHADAP STATUS GIZI DI SMA NEGERI OLAHRAGA PROVINSI RIAU

Putri Wulandini S¹, Faisal Hamdani²
Universitas Abdurrahman

Email: putri.wulandini@univrab.ac.id, faisalhamdani25@yahoo.co.id

ABSTRAK

Tingkat pengetahuan gizi seorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan. Kesalahan pemahan mengenai diet, ternyata dapat mengurangi peluang seseorang untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap calon atlet terhadap status gizi di SMAN Olahraga Provinsi Riau. Jenis penelitian korelasi dengan design cross sectional. Penelitian dilakukan di SMAN olahraga pada kelas XI dengan populasi 59 orang. Teknik sampel yakni total sampling. Hasil penelitian didapatkan hubungan pengetahuan siswa tentang diet dengan status gizi p value 0.0001, pada sikap p value 0.001, yang bermakna ada hubungan yang signifikan pada variable pengetahuan dan sikap diet calon atlet terhadap status gizi di SMA N olahraga Provinsi Riau. Diharapkan kepada para tenaga pengajar di SMA agar dapat mensosialisasikan dan memberikan pendidikan kesehatan secara continue kepada siswa tentang diet dan status gizi.

Kata Kunci: Pengetahuan, Sikap, Diet, Status Gizi

ABSTRACT

The level of nutritional knowledge of an influence on attitudes and behavior in the selection of food that will ultimately affect the nutritional state concerned. Mistakes about diet, it can reduce a person's chances to improve the quality of his life. Tujuan this study to determine the relationship of knowledge and attitudes of athlete candidates on nutritional status in SMAN Sports Riau Province. Type of correlation research with cross sectional design. The study was conducted at SMAN sport in class XI with population of 59 people. The sample technique is total sampling. The result of the research shows the correlation between students' knowledge about diet with nutritional status p value 0.0001, on attitude of p value 0.001, meaning that there is significant correlation on variable of knowledge and attitude of athlete candidate to nutrition status at SMA N sport Riau Province. It is expected that high school teachers will be able to socialize and provide continuous health education to students about diet and nutritional status.

Keywords : Knowledge, Attitude, Diet, Nutritional Status

PENDAHULUAN

Undang-Undang No. 36 tahun 2009 mengamanatkan untuk peningkatan mutu gizi perseorangan dan masyarakat dapat dilakukan melalui program peningkatan gizi salah satunya adalah perbaikan pola konsumsi makanan dan perilaku sadar gizi sesuai dengan kemajuan ilmu dan teknologi. Pembinaan gizi bagian dari mewujudkan masyarakat yang sehat mandiri yang berkeadilan. Upaya peningkatan gizi salah satunya adalah melalui pembinaan gizi dan kesehatan olahraga. Gizi olahraga mempunyai peranan penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan prestasi seorang atlet. Gizi olahraga

mempunyai dampak positif bila dilakukan secara baik, benar, terukur, dan teratur. Pemenuhan kebutuhan gizi bagi seorang atlet bertujuan untuk menjaga kondisi tubuh, memperoleh penampilan yang prima, dan mencapai stamina optimal sehingga siap dan mampu mencapai prestasi yang diharapkan (Kemenkes RI, 2014).

Pemenuhan asupan gizi merupakan kebutuhan dasar bagi atlet. Berdasarkan teori olahraga dijelaskan bahwa gizi dan latihan fisik menghasilkan prestasi. Bahkan federasi sepak bola dunia telah mengeluarkan pernyataan bahwasanya gizi berperan dalam keberhasilan satu tim. Namun demikian sebagian besar asupan gizi atlet tidak tepat karena kurangnya pengetahuan dan pemahaman atlet dalam memilih makanan, kurangnya edukasi tentang pentingnya gizi olahraga prestasi bagi atlet, pelatih, pengurus, serta kurangnya ketersediaan tenaga gizi dan kesehatan yang memahami dan memiliki kompetensi dalam ilmu gizi olahraga prestasi. Peranan gizi dalam olahraga prestasi menuntut tenaga gizi dan kesehatan yang terampil untuk menjaga secara khusus dan intensif kebutuhan zat gizi atlet (Kemenkes RI, 2014).

Diet sebagai salah satu upaya untuk menerapkan pola hidup sehat, harus dilaksanakan secara tepat oleh pelakunya, agar tujuan yang diinginkan tercapai dengan optimal. Survei singkat melalui suatu pembicaraan yang dilakukan oleh penulis terhadap beberapa orang, masih banyak yang beranggapan salah mengenai diet, mereka menganggap bahwa diet merupakan suatu hal yang sangat berat untuk dilakukan, bahkan cenderung beranggapan menyiksa, sedangkan kondisi sebenarnya tidak seluruhnya diet seperti itu, bahkan dengan menjalankan diet secara tepat, manfaat yang begitu besar akan didapatkan oleh seseorang (Putra, 2013).

Dengan memahami konsep diet secara tepat, tentunya diet akan menjadi hal yang menyenangkan untuk dilakukan. Anggapan salah lainnya adalah tentang pengertian diet, beberapa orang beranggapan bahwa diet adalah suatu upaya yang semata-mata hanya untuk menurunkan berat badan dengan cara mengurangi porsi makan maupun frekuensi makan, sedangkan pengertian sebenarnya diet secara umum merupakan prasarat bagi kesehatan, sebagai usaha memajukan kualitas hidup, atau kesejahteraan, dan pencegahan terhadap penyakit terkait gizi, yaitu dengan mengatur asupan nutrisi yang dibutuhkan tubuh (Barasi, 2011).

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan. Kesalahan pemahaman mengenai diet, tentunya dapat mengurangi peluang seseorang untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Misalnya, saat seseorang berlatih olahraga dengan tujuan mendapatkan tubuh yang ideal, hal tersebut tentunya perlu diimbangi dengan diet yang tepat. Namun jika orang tersebut tidak memahami mengenai diet atau cenderung salah memahami diet, tentunya hasil dari latihan olahraga yang telah dilakukan tidak akan optimal. Oleh karena itu, pengetahuan mengenai diet menjadi sesuatu yang layak untuk diperhitungkan (Putra, 2013).

Kemudian, untuk mengetahui bagaimana kualitas hidup seseorang secara fisik, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT) seseorang. IMT didasarkan pada berat badan dan tinggi badan seseorang. Hasil akhir dari penghitungan IMT adalah diketahuinya kategori massa tubuh seseorang, apakah berkategori kurus, normal atau obese. Dengan demikian juga dapat diketahui apakah berat badan seseorang sudah ideal atau belum (Putra, 2013).

Untuk mendapatkan IMT berkategori normal, tentunya diet yang tepat menjadi salah satu upaya yang harus dilakukan oleh seseorang. Untuk melakukannya, seseorang harus memiliki pengetahuan yang memadai mengenai diet. Jika seseorang memiliki

tingkat pengetahuan yang baik mengenai diet, diharapkan dalam praktiknya juga akan baik, sehingga IMT yang normal akan mudah didapat, akan tetapi jika seseorang memiliki tingkat pengetahuan mengenai diet yang buruk, dapat dipastikan dalam praktiknya akan buruk, sehingga orang tersebut sulit mendapatkan IMT dengan kategori normal (Putra, 2013).

Hasil penelitian Handayani (2014), tentang kontribusi tingkat konsumsi makanan dan pengetahuan gizi terhadap status gizi atlet sepakbola pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat terdapat kontribusi positif secara bersama-sama antara konsumsi energi dan pengetahuan gizi terhadap status gizi sebesar 33,36%, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh $F_{hitung} 5,01 > F_{tabel} 3,49$.

Berdasarkan survei pendahuluan pada 5 orang calon atlet di SMA N Olahraga Provinsi Riau diperoleh hasil 2 orang calon atlet berpengetahuan baik dan bersikap positif tentang diet, sedangkan 3 orang calon atlet berpengetahuan kurang dan bersikap negatif tentang diet. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk mencoba mengangkat masalah ini melalui suatu penelitian dengan judul “Hubungan Pengetahuan dan Sikap Diet Calon Atlet terhadap Status Gizi di SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau”. Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap diet calon atlet terhadap status gizi di SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian korelasi yang bersifat kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional yaitu penelitian untuk melihat hubungan variabel independen dan dependen sehingga diperoleh informasi tentang hubungan pengetahuan dan sikap diet calon atlet terhadap status gizi di SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau. Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Maret Tahun 2017.

Populasi adalah seluruh objek yang akan diteliti, pada penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah siswa/i SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau sebanyak 59 orang. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling, yaitu mengambil semua anggota populasi untuk dijadikan sampel penelitian.

Analisis data adalah tahapan dimana data diolah dan dianalisa dengan teknik tertentu. Analisa data dilakukan dengan alat bantu program Statistikal Product Service Solutions (SPSS) for Windows versi 22.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dianalisis dan selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh metode kooperatif terhadap keterampilan bermain bolabasket siswa puteri kelas VIII SMP Negeri 9 Pekanbaru. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 5,92 dan t_{tabel} sebesar 1,714. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Tabel 1. Analisis Univariate

No	Keterangan	Frekwensi	%
1	Pengetahuan		
	- Baik	40	67.8
	- Kurang baik	19	32.3

2	Sikap		
	- Positif	30	50.8
	- Negative	29	49.2
3	Status Gizi		
	- Normal	44	74.6
	- Tidak normal	15	25.4
	Total	59	100

Dari tabel di atas didapatkan bahwa mayoritas pengetahuan siswa baik yakni 67.8 % (40 siswa), sikap positif yakni 50.8% (30 siswa) dan status gizi siswa pada rentang normal yakni 74.6 % (44 siswa).

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Siswa Tentang Diet Dengan Status Gizi di SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau

No	Variabel	Status Gizi				P value	POR
		Normal		Tidak Normal			
		N	%	N	%		
1	Pengetahuan					0.0001	109.2
	- Baik	39	97.5	1	2.5		
	- Kurang Baik	5	26.3	14	73.7		
2	Sikap					0.001	11.37
	- Positif	28	93,3	2	6.7		
	- Negative	16	55,2	13	25.4		

Dari tabel di atas didapatkan bahwa pengetahuan dan sikap siswa tentang diet berhubungan dengan status gizi siswa pada calon atlet di SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau.

Pengetahuan tentang diet dibutuhkan untuk mencapai gizi yang optimal. Pengetahuan tentang diet sangat bermanfaat bagi atlet karena dapat memberikan banyak keuntungan diantaranya dengan diet yang tepat merupakan dasar utama bagi penampilan prima seorang atlet pada saat bertanding. Selain itu pemberian diet yang tepat juga dibutuhkan pula kerja biologic tubuh, untuk penyediaan energy tubuh pada saat seorang atlet melakukan berbagai aktifitas fisik, misalnya training, bertanding dan saat pemulihan, baik setelah latihan maupun setelah bertanding (Hanum, 2011). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian putra (2013), tentang hubungan pengetahuan diet dengan IMT member fitness center di gajah mada medical center.

Pada variabel sikap, menurut azwar (2011) sikap adalah respon yang masih tertutup deri seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap tidak dapat langsung dilihat dan merupakan kesiapan untuk beraksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek. Sikap diketahui dipengaruhi oleh factor factor internal dan eksternal. Sehingga diketahui adanya responden yang bersikap negative bisa disebabkan karena kecendrungan dan kebiasaan dari diri mereka sendiri yaitu tidak mengaplikasikan peengatahuan yang dimiliki, meskipun sebenarnya mereka tahu tentang diet. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Rahmawati (2012),

tentang pengetahuan gizi, Sikap, Perilaku makan pada siswa SMA 2 Ungaran. Hasil penelitian menunjukkan p value 0.005, antara hubungan sikap dengan asupan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dikemukakan, maka dapat disimpulkan: bahwa pengetahuan dan sikap siswa tentang diet berhubungan dengan status gizi siswa pada calon atlet di SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Ariani, A.P. 2014. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Arisman. 2010. *Gizi dan Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC
- Maryunani. 2010. *Ilmu Kesehatan Anak*. Jakarta : Trans Info Media.
- Azwar. 2011. *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Barasi. 2011. *At a Glance Ilmu Gizi*. Terjemahan Hermin Halim. Jakarta: Erlangga.
- Cakrawati & Mustika. 2011. *Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Bandung : Alfabeta.
- Handayani. 2014. Kontribusi Tingkat Konsumsi Makanan dan Pengetahuan Gizi Terhadap Status Gizi Atlet Sepakbola Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat. *Jurnal Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*
- Hidayat. 2011. *Metode Penelitian Kebidanan & Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Iskandar. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif)*. Jakarta: Gaung Persada Press
- Kemendes RI. 2014. *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA
- Notoatmodjo. 2012. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Putra, A. I. 2013. Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Member Fitness Center di Gajah Mada Medical Center (GMC) Health

Center. Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Sandjaja. 2010. Kamus Gizi Pelengkap Kesehatan Keluarga. Jakarta: Kompas

Supariasa . 2011. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC.

Wawan dan Dewi. 2011. Teori Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika

Yanuarita, A. 2010. Rahasia Sukses Diet Berdasarkan Golongan Darah A-B-AB-O. Jakarta: Teranovabook